

きゅうりと春雨のサラダ



材 料(4人分)

- ・きゅうり・・・・・・・・・・2本
- ・春雨・・・・・・・・・・30g
- ・薄切りハム・・・・・・・・・・4枚
- ・人参・・・・・・・・・・1/2本

ドレッシング

- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①春雨はたっぷりの熱湯に入れて2分ほどゆで、冷水にとり水気をきって食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは斜め切りしたものを縦に切り、ボウルに入れ、塩をふって軽くもみ、水気をしぼる。
- ③ハム、人参は細切りにする。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、春雨、きゅうり、ハム、人参を加えて和え、器に盛る。